

# 8.5

## Manejo adecuadamente mis reacciones ante la frustración

*“¿Por qué se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio”.*

*H.G. Wells.*

Reconocer tu conducta antes, durante y después de una situación que puede hacerte sentir frustración te permite generar estrategias adecuadas para modificarlas y enfrentar exitosamente dicha sensación, además de las formas en que manejas la frustración.

Emplear tus **cambios conductuales** ante los retos te permitirá contar con mayores posibilidades y opciones para enfrentarlos y lograr tus metas. Estos cambios los puedes emplear para modificar tus actitudes y sentimientos ante la frustración. Date la oportunidad de utilizar estrategias de cambio de conducta para vivir la frustración de otro modo.

**El reto es** utilizar estrategias de revaloración cognitiva, de atención y de modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

### Actividad 1.

- Recuerda una situación que te haya provocado un sentimiento de frustración.
- Escribe en una tarjeta cómo reaccionaste al momento de sentirte frustrado, cómo actuaste y cómo lo hiciste después de pasada dicha situación.
- Realiza un árbol de decisiones en el que expongas las maneras en que podrías actuar ante la situación que te hizo sentir frustración.
- Elige la decisión que consideras más adecuada para manejar tanto la situación como la frustración.
- Conversa con tus compañeros sobre cómo un cambio de conducta te permitiría utilizar estrategias para reaccionar positivamente previo, durante y posterior a tu reacción ante dicha situación.

### Actividad 2.

- Reúnanse en equipo y compartan su árbol de decisiones junto con su explicación sobre el uso de estrategias y el cambio de conducta para manejar las situaciones y la frustración que generan.

- b. Elaboren una lista de situaciones que generan frustración y cómo podrían modificar su conducta ante ellas.
- c. Compartan sus resultados con su grupo.

## Reafirmo y ordeno

Cambiar la manera en cómo reaccionas y actúas ante las situaciones que te generan frustración pueden convertirse en oportunidades para generar estrategias que te permitan alcanzar tus metas y objetivos de manera constructiva. Comprende la necesidad de transformar dichas conductas para generar cambios en el presente que se verán reflejados en el futuro.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## Para tu vida diaria

Elabora árboles de decisiones, diagramas de flujo u organizadores gráficos que te permitan comparar posibilidades que te lleven a modificar la manera en cómo concibes la frustración y, así, cambiar tus reacciones ante ella y manejarla de forma adecuada.

## ¿Quieres saber más?

Ve el video Me siento frustrado (y perdido). ¿Qué hago?, en el cual Jordi Wu habla sobre cómo aprender a enfrentar la frustración. Lo puedes encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=94lnzJ6X28U>

## CONCEPTO CLAVE

**Estrategias de cambio conductual:**  
Proceso en el cual se identifican conductas asociadas a emociones, para modificar o promover aquellas que sean constructivas y evitar las desfavorables.